

【テーマ】  
 強化期B  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

8/10 土曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 3

A											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU									0:10:00		
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	軽くキックを打つ	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	100	0:02:30
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	リカバリーの肘上げ意識	300	0:05:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	4	1	1' 00"	6	FR	パドル H	200	0:04:00
3)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	パドル	300	0:04:30
				1	2	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	18	1	1' 35"	3	FR	一定ペース	1800	0:28:30
DW										0:05:00	
Total									3800	1:25:00	

【テーマ】  
 強化期B  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

8/10 土曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 3

B											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU									0:10:00		
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	軽くキックを打つ	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	100	0:02:30
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	リカバリーの肘上げ意識	300	0:05:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	4	1	1' 00"	6	FR	パドル H	200	0:04:00
3)	P	50	×	4	1	0' 45"	5	FR	パドル	200	0:03:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	18	1	1' 40"	3	FR	一定ペース	1800	0:30:00
DW										0:05:00	
Total									3700	1:25:00	

【テーマ】  
 強化期B  
 エアビック  
 長く持続できる フォームチェック

8/10 土曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 3

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	軽くキックを打つ	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	100	0:02:30
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	リカバリーの肘上げ意識	300	0:05:30
				1	2	0' 00"				0:00:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	4	1	1' 00"	6	FR	パドル H	200	0:04:00
3)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	15	1	1' 50"	3	FR	一定ペース	1500	0:27:30
DW										0:05:00	
Total									3500	1:25:30	

【テーマ】  
 強化期B  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

8/10 土曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 3

D											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU									0:10:00		
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	軽くキックを打つ	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	100	0:02:30
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	リカバリーの肘上げ意識	300	0:05:30
				1	2	0' 00"				0:00:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	4	1	1' 00"	6	FR	パドル H	200	0:04:00
3)	P	50	×	4	1	0' 50"	5	FR	パドル	200	0:03:20
				1	2	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	15	1	1' 55"	3	FR	一定ペース	1500	0:28:45
DW										0:05:00	
Total									3400	1:25:05	

E											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU									0:10:00		
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	軽くキックを打つ	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	100	0:02:30
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	リカバリーの肘上げ意識	300	0:05:30
				1	2	0' 00"				0:00:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	4	1	1' 00"	6	FR	パドル H	200	0:04:00
3)	P	50	×	3	1	0' 50"	5	FR	パドル	150	0:02:30
				1	2	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	15	1	2' 00"	3	FR	一定ペース	1500	0:30:00
DW										0:05:00	
Total									3350	1:25:30	



【テーマ】  
 強化期B  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

8/10 土曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 3

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	軽くキックを打つ	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	100	0:02:30
3)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	リカバリーの肘上げ意識	300	0:06:30
				1	2	0' 00"				0:00:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	4	1	1' 10"	6	FR	パドル H	200	0:04:40
3)	P	50	×	3	1	0' 55"	5	FR	パドル	150	0:02:45
				1	2	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	12	1	2' 10"	3	FR	一定ペース	1200	0:26:00
DW										0:05:00	
Total									3050	1:25:25	